

# Réponses au QUIZ

## TRAVAIL EN HORAIRES DECALÉS

### Alimentation et Sommeil

#### 1. La consommation d'alcool facilite l'endormissement. **FAUX**

*L'alcool rend somnolent, mais provoque une agitation en fin de nuit : le sommeil est ainsi de moins bonne qualité et donc moins réparateur.*

#### 2. Le sommeil de jour est aussi réparateur que le sommeil de nuit.

**FAUX**

*La journée, le sommeil est de moins bonne qualité, et donc moins réparateur que la nuit.*

#### 3. Le sommeil est identique tout au long de la nuit. **FAUX**

*Une nuit de sommeil se compose de 4 à 6 cycles de sommeils successifs. Chaque cycle dure en moyenne 1h30 et comprend du sommeil lent (récupération de la fatigue physique), du sommeil paradoxal (récupération de la fatigue nerveuse et psychique + rêves), et un court éveil.*

#### 4. Une sieste permet de récupérer une dette de sommeil. **VRAI**

*En cas de fatigue et de somnolence, une sieste peut permettre de réduire la dette de sommeil, et ses conséquences. Une sieste courte (15 min) permet un repos, mais elle ne doit pas retarder l'endormissement au coucher. Une sieste d'au moins un cycle (90 min) permet une meilleure récupération si la dette de sommeil est importante.*

#### 5. Regarder la télé m'aide à m'endormir. **FAUX**

*Regarder la télévision ou l'ordinateur avant le coucher ne favorise pas l'endormissement : en effet, ces écrans procurent la même luminosité que le soleil, et notre cerveau croit alors que c'est le jour ! Ce qui perturbe notre horloge biologique.*

#### 6. Si je ne dors pas bien, je prends des somnifères. **FAUX**

*L'insomnie est un symptôme, et non une maladie en soi : il faut donc d'abord identifier et traiter la cause de l'insomnie. La prise de médicaments type somnifères ne doit jamais se faire en première intention, et jamais sans avis médical. A noter que la prise régulière de somnifères entraîne un sommeil de mauvaise qualité ; la prise de médicaments doit être limitée dans le temps, de courte durée, pour éviter la dépendance.*

#### 7. Narcolepsie, jambes sans repos, apnée du sommeil... sont des troubles du sommeil. **VRAI**

*La narcolepsie est caractérisée par une somnolence diurne excessive, incontrôlable. Le trouble des jambes sans repos est une maladie du système nerveux, qui correspond à un besoin irrépressible de bouger les jambes. Le syndrome d'apnée du sommeil implique des arrêts répétés de la respiration au cours du sommeil.*

#### 8. Une privation de sommeil de 18 heures correspond à une alcoolémie de 0,5 g. **VRAI**

*A court terme, le manque de sommeil entraîne une diminution de la vigilance et des réflexes : ainsi, 18h d'éveil équivaut à une alcoolémie de 0,5 g/l ; 24h d'éveil équivaut à une alcoolémie de 1 g/l.*

#### 9. L'insomnie chronique n'augmente pas le risque d'accident. **FAUX**

*L'insomnie chronique s'accompagne d'une dette de sommeil chronique, associée à une diminution de la vigilance et des réflexes responsable de nombreux accidents de la route et du travail.*

### 10. Bien dormir m'aide à diminuer mon stress. **VRAI**

*Le sommeil paradoxal permet de récupérer de la fatigue nerveuse et psychique, et d'évacuer le stress. Il permet aussi de mémoriser et d'apprendre de nouvelles tâches, de rester vigilant la journée, et d'être de meilleure humeur !*

### 11. Pour ma santé, il est conseillé de prendre un petit déjeuner le matin, quels que soient mes horaires de travail. **VRAI**

*Le petit déjeuner est un repas indispensable : sauter le petit déjeuner, c'est imposer à son organisme un jeûne de plus de 12h... Pendant le sommeil, nous utilisons de l'énergie pour respirer, pour rêver, etc. ; notre organisme puise dans ses réserves pour fonctionner. Au lever, il faut donc refaire le plein d'énergie, quels que soient les horaires de travail !*

### 12. Seule une activité physique intense est bénéfique pour ma santé.

**FAUX**

*Il n'est pas nécessaire de faire une activité physique intense pour avoir des bénéfices pour la santé. Il est recommandé d'avoir une activité physique modérée mais régulière : activité d'endurance (du type marche, vélo...), pratiquée tous les jours, ½ heure par jour. Ainsi, l'activité physique protège la santé, permet d'être en forme, et améliore la condition physique.*

### 13. Sauter des repas favorise la prise de poids. **VRAI**

*Le fait de sauter des repas favorise généralement les grignotages, qui bien souvent ne sont pas équilibrés... Et la consommation en excès de produits très gras et/ou très sucrés (barres chocolatées, chips, saucisson etc.) peut favoriser une prise de poids.*

### 14. Le petit déjeuner doit être pris en une seule fois, avant de quitter le domicile. **FAUX**

*En fonction des horaires de travail et des modes de vie, le petit déjeuner peut être pris en une fois au domicile, mais il peut également être fractionné, et pris en deux fois (une partie au domicile et l'autre sur le lieu de travail). L'essentiel est d'apporter à son organisme un produit laitier, un produit céréalier, un fruit, et une boisson chaude.*

### 15. Pour me maintenir éveillé après 5 heures du matin, je bois du café ou des sodas. **FAUX**

*Le café et les sodas contiennent des composés excitants. Consommés à 5 heures du matin, ses composés commenceront à être efficaces plusieurs heures après, au moment où ils perturberont la recherche de sommeil après une nuit de travail.*

### 16. Manger la nuit équivaut à manger le jour. **FAUX**

*Notre organisme est « programmé » pour manger et s'animer le jour, et pour se reposer et jeuner la nuit.*

### 17. Grignoter lors du poste de nuit est bon pour ma santé. **FAUX**

*Si la nuit une prise alimentaire est souhaitée par faim, par habitude, par coutume au sein de l'entreprise, pour maintenir éveillé..., il est conseillé de faire une vraie pause, de décomposer le repas du soir en deux collations équilibrées, et d'éviter les grignotages souvent déséquilibrés (trop gras, trop sucrés, riches en calories vides...).*

### 18. Travailler en horaires décalés me dispense de pratiquer une activité physique. **FAUX**

*La pratique d'une activité physique doit pouvoir s'inscrire facilement dans le mode de vie, quels que soient les horaires de travail : pour le poste du matin, l'activité physique peut se faire après la sieste, dans l'après-midi ; pour le poste de l'après-midi, elle peut se pratiquer dans la matinée ; et pour le poste de nuit, l'idéal est de faire une activité physique après la sieste, en fin d'après-midi.*